مرّن عضلات إرادتك

ثلاثون فكرة لتقوية الإرادة في زمن الوهن

محمد الأديمي

بسم الله الرحمن الرحيم

مرن عضلات إرادتك

ثلاثون فكرة لتقوية الذات في زمن الوهن

تقريظ

منذ الوجود الأول للإنسان على هذه الأرض، كان لابد عليه من فعل السعي والحركة، اقترنت الحركة بالحاجة، وبقدر هذه الحاجة كانت درجة الفعل، ابتداءً من أبسط انتقال في محيطه الأقرب، وصولاً إلى الهجرات بحثاً عن أسباب الحياة والبقاء، ولم يكن ذلك الفعل عرضيّ الحدوث، بل إن ثمة محركاً دافعاً وضامناً للاستمرارية، إنها الإرادة.

ولأن عالم اليوم وصل إلى ذروة التعقيد، مقروناً بمحدودية الموارد، فإن الإرادة لم تعد مجرد وقود داخلي، بل إنها المحدد الأساس لعجلة الديمومة، والقداحة الحيوية التي تمكننا من الولوج إلى هذا الزحام البشري الذي تضيق به الأرض.

هذا في ظل الظروف الاعتيادية، فكيف بظروف هذا القرن القائم على مفاجآت الركود، وحروب البقاء والتنافس الذي لا يرحم؟!

يمكننا القول، كخلاصة لازمة: إن كانت الإدارة فن اتخاذ القرار، فإن الإرادة هي بوابة الدخول إلى إدارة كل شيء، بدءاً بإدارة الكلمة وليس انتهاء بإدارة شؤون العالم الموعود في الفضاء...!

يقول أرسطو« فاقد الإرادة هو أشقى البشر»

في عالم اليوم ومع التكنولوجيا الضخمة ظهرت اختراعات عظيمة وملهمة للبشر؛ هذه الإنجازات كان لا بد لها من محركات ضرورية لتشغيلها وتحقيق الاستفادة المرجوة منها؛ وبعيدا عن تلك المنجزات العظيمة؛ إذا تأملنا الطبيعة من حولنا نجد أن

القشـة في البحـر يحركهـا التيـار، والغصـن عـلى الشـجرة تحركـه الرياح، والإنسـان هـو الذي تحركـه الإرادة!
تلك المنجزات البشرية أساسها الإنسان الذي تحركه الإرادة؛
ولما لـلإرادة مـن أهميـة كبـيرة وعظيمـة للبشريـة باعتبارهـا النـواة المحركـة لتحقيـق أي نجاحـات عظيمـة؛
ولأن أي نجاح يرتبط بوجود الإرادة بشكل أساسي؛
نجـد في هـذا الكتـاب أن المؤلـف تعامـل معهـا كأي عضلـة من عضلات الجسـم مـن حيـث حاجتهـا إلى تمارين تزيدهـا قوّةً؛
٣٠ تمرين ضروري لبقاء هذه العضلة مشدودة وقوية.
فـالإرادة تُشـبه عضـلات جسـم الإنسـان، فيمكـن أن يُمـارس الفـرد تماريـن وسـلوكيّات لتقويتهـا، وقـد يُضعفهـا بالخمـول والإهـمال. كـما تزيـد قـوّة عضـلات الجسـم عنـد المداومـة عـلى التماريـن الرياضيّـة، كذلـك الإرادة، تشـبه إلى حـد كبـير عضـلات الجسـم، كلـما اسـتخدمتها أكـثر أصبحـت أكـثر قـوة.
عليـك بممارسـة تلـك التماريـن لتجد نفسـك صاحـب إرادة قويـة تنفع بهـا نفسـك وأمتـك وتكـون محـركاً مـن محـركات النهـوض ببلـدك وأمتـك في وقـت نحـن بأمـس الحاجـة إليـك...
كعادتـه في كل كتـاب يصدره المؤلـف يحـاول أن ينتشـل الفـرد مـن جحيـم واقعـه بـأدوات وأسـاليب سـهلة ومبتكـرة بأسـلوبه السـهل الممتنـع الـذي يجعلـك مشـدوهاً ومتحمسـاً لـكل كتـاب يصـدره؛
إذا وجدت إرادتك واهنة ووجدت أنك عالقاً في مكانك دون تقدم

تقــدم ملحــوظ؛ سيســاعدك الكتــاب عــلى تقويــة عضلــة إرادتــك وســتنعكس أدواتــه بوضــوح عــلى حياتــك لتجــد ســند في زمــن لا يرحــم المتقاعســين وضعيفــي الإرادة.

يقول فيكتور هوغو

« الناس لا تفتقر إلى القوة، وإنما تفتقر للإرادة"

قراءة نافعة وماتعة،

عبد المغني الشميري

سلامة النية

ونبـدأ رحلتنـا في الحديـث عـن الإرادة بالحديـث عـن إصـلاح النيـة التـي بصلاحهـا تصلـح الإرادة وبفسـادها تفسـد.

لـو دخـل الإنسـان فندقـاً ورأى كأسـاً ممتلـئ وظنـه خمـراً ونـوى شربه وبعـد أن شربـه اكتشـف انـه مـاء، كتـب لـه بنيتـه أثـم شرب الخمـر. والعكـس صحيح.

والنيـة أكـثر مـا يجـب عـلى المسـلم أن يعمـل عـلى تصويبهـا لتصبـح خالصـة، فالعمـل دون نيـة خالصـة عنـاء وهبـاء:

{وَقَدِمْنَا إِلَى مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَّنثُورًا}.

قل لمن لا يخلص: لا تتعب.

يقـول اللـه في الأثـر: عبـدي طلبـت منـك قلبـك، ووهبـت لـك كلـك، عبـدي كلٌّ يريـدك لـه، وأنـا أريـدك لـك.

اللـه يعاملنـا بمـا وقـر في قلوبنـا، والنيـة مقرهـا القلـب، والقلـب لا يتقيـد ولا تكتمـل السـيطرة عليـه، ولذلـك سُـمّي قلبـاً لأنـه يتقلـب.

ويقـول الرافعـي: «إنّ اللـه لا يُعامـل إلا بالنيـة ولا يُكتـب في سـجل الحسـنات إلا الأرقـام القلبيـة.»

والنيـة: التوجـه الروحـي والحضـور القلبـي عنـد مبـاشرة أي عمـل، وليسـت النيـة طلبـاً للأجـر، ولكـن طلبـاً للمرضـاة والقـرب، النيـة اسـتحضار القلـب في اللحظـة الآنيـة، وخلاصـة ما يميـز أصحـاب النوايا: عمـل مـا يجـب بحـب.

وقال الله تعالى: (منكم من يريد الدنيا ومنكم من يريد الآخرة)

وهـذا توكيـد عـلى أن إرادة الإنسـان لهـا بعـض السـطوة والنفـوذ.
وقـال في موضـع آخـر: (مـن كان يريـد الحيـاة الدنيـا وزينتهـا نـوفِ إليهـم أعمالهـم فيهـا وهـم فيهـا لا يبخسـون).
فالجـزاء بنـاءً عـلى مـا تشـير إليـه الآيـات مرتـب عـلى الإرادة والمـراد فخـبرني مـا مـرادك وأيـن تصـوب نيتـك؟
إن امسـاك النفـس عـن المفطـرات بداعـي العـادة والاشـتغال دون نيـة القربـة، تجعلـه بمقـام مـن لم يصـم.
يتنوع جزاء العمل الواحد بتنوع نيته، كما في الحديث:
إنمـا الدنيـا لأربعـة نفـر: عبـد رزقـه االلـه مـالاً وعلـما، فهـو يتقـي فيـه ربـه ويصـل فيـه رحمـه، ويعلـم اللـه فيـه حقـا، فهـذا بأفضـل المنـازل، وعبـد رزقـه االلـه علـما ولم يرزقـه مـالا، فهـو صـادق النيـة، يقـول: لـو أن لي مـالا لعملـت بعمـل فـلان، فهـو بنيتـه، فأجرهـما سـواء.
فأجـر الفقـير العـالم مسـاوي لأجـر الغنـي العـالم، رغـم أن الأول لم ينفـق شـيئاً فقـط نـوى.
وتدخـل النيـة في ألفـاظ الطـلاق صريحهـا وكنايتهـا، ينـوي بهـا الطـلاق فيكـون مـا نـواه، وينـوي بـه غـيره فـلا تطلـق.
ومـع تأثـير النيـة في كل تلـك المجـالات اتفـق العلـماء أنهـا لا تؤثـر في الحـرام، فحسـن النيـة وشرف القصـد في ارتـكاب محرمـاً لا يحلـه حـلالاً ولا ينـزع منـه صفـة الخبـث التـي هـي أسـاس تحريمـه.
فمـن أكل ربـا بنيـة أن يبنـي به مسـجداً أو ينشـئ داراً لكفالـة اليتامى فـإن هـذه النيـة الحسـنة لا قيمـة لهـا ولا تخفـف عنـه وزر الحرام

فإن الله طيباً لا يقبل إلا طيبا.
في الحديـث: «إن االلـه لا يمحـو السـيئ بالسـيئ، ولكـن يمحـو السـيئ بالحسـن، إن الخبيـث لا يمحـو الخبيـث».
وقـال يحيـى بـن أبي كثـير: «تعلمـوا النيـة، فإنهـا أبلـغ مـن العمـل. ولكـن الإخـلاص عزيـز.»
فلنجـدد نيتنـا ولنجعلهـا خالصـة للـه عـز وجـل فـكل عمـل يفنـى ويتـلاشى، ولا خـير في شيء لا يـدوم.
وخلاصة حديثي: لم أرى عجزاً في البشر كالعجز عن النية!

اللهـم إني أسـتغفرك مـما تبـت إليـك منـه، ثـم عـدت فيـه، وأسـتغفرك مـما جعلتـه لـك عـلى نفـسي، ثـم لم أفِ لـك بـه، وأسـتغفرك مـما زعمـت أني أردت بـه وجهـك، فخالـط قلبـي منـه مـا قـد علمـت.

قوة الإرادة

قوة الإرادة تعني أن تعيش الحياة بالأسلوب الصعب: اتخاذ المسار الأصعب في دروبها ومقاومة الإغراءات والإشباع الفوري، من أجل الحصول والوصول إلى الغايات الأجمل والأكمل في نهاية المسار.

{وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً}

تقرر هذه الآية حقيقة تغيب عن بعض البشر والتي مفادها أنه لا يمكنك إنجاز أي عمل إلا بتوافر إرادة قوية تدفعك وبقوة إليه، وبالطبع إلى جانب الإرادة يتطلب وجود قدرة أيضاً.

ولكن أيهما أعظم أهمية؟

فكر في شخص ضعيف الإرادة، عندما يواجه تحدي اختيار عمل ثقيل لكنه نافع وعمل خفيف لكنه تافه، على الفور سوف يفضل التفاهة دون أدنى شك، لن يجنح هذا الإنسان لفعل الأشياء الصعبة لأن إرادته خائرة وقيمته الأساسية هي الشعور بالراحة.

وتحدث د. عبد الكريم بكار عن الإرادة بوصف جميل:

«زماننا زمان الرفاهية والخيارات المتعددة في كل مجال، وهو أيضاً زمان التعب والانضباط الذاتي، وفي خضم كل هذا نجد من يحقق العديد من المنجزات مع قلة إمكاناته، كما أننا نجد من يملك الكثير من الفرص لكنه في وضعيته العامة أقل من إنسان عادي، وهذا في نظري يعود إلى شيء جوهري هو أن الذي يرقى بالناس في معارج الكمال، ويجعل من بعضهم أشخاصاً استثنائيين ليس القدرات والإمكانات والظروف المواتية وإنما صلابة الإرادة وقوة

العزيمة والتصميم.»
نحن نحتاج الإرادة من أجل نقطة الانطلاق نحو الإنجاز أو تنفيذ العمل الصعب، ومن ثم نحتاج إلى الانضباط لضمان استمراريتنا في تنفيذ العمل والوصول إلى الإنجاز.
ولذلك نقول إن المشكلة الرئيسية التي تسبب الفشل ليس الافتقار للإمكانات والظروف السانحة ولكن ضعف الإرادة لدى الإنسان.
عندما تعطيك الحياة ضربة غير متوقعة، فلن تستطيع أن تتعامل معها إذا كنت غير معتاد على مجابهة الصعوبات والمشاق في وقتك الذي مضى.
اللهم إني أسألك الثبات في الأمر والعزيمة على الرشد.

حسن الاختيار

أنت تختار في لحظة واحدة، لكن عواقب الاختيار يتجاوز العمر.

أن ترفض الإهانة وتنتصر لكرامتك أو تهين نفسك في سبيل القليل من المال؟ النوم في الوقت المحدد والاستيقاظ نشيطاً مبكراً أو السهر والخمول في النهار؟ أن تقضي وقتك الفائض في القراءة وحضور دورات تدريبية أو مشاهدة التلفاز وارتشاف كوب قهوة مع الأصدقاء؟ أن تستسلم للصعوبات وترضخ لضغوطات السلامة أو ترفض التنازل وتكافح من أجل أن تنال ما تستحق؟

اختيار شريك حياة سيء قد يدمر حياتك وآخرتك، واختيار تخصص جامعي ووظيفي سيء يدمر مستقبلك المهني.

لا يستغرق الأمر سوى لحظة قصيرة لاختيار الشيء الصحيح والذي يؤثر على مستقبلك إيجاباً أو اختيار الشيء الخطأ وتعرض نفسك ومستقبلك للخطر، يبدو أنه اختيار تافه اليوم ولكن يمكن أن يكون له تأثير كبير ومستمر على مستقبلك.

في كل مرة تواجه فيها خياران قد تراهما عاديان وليس لهما أي تأثير في اللحظة الراهنة لكن عليك أن تتذكر أنه يمكن لهما أن يؤثرا على محطات مهمة في حياتك المستقبلية.

لا أنسى وأنا في عمر ١٦ سنة وسوس لي أحدهم لإصدار بطاقة شخصية ودفع مبلغ إضافي للجهة المتخصصة بإصدار البطائق ليضيفوا إلى عمري سنتين واستوفي بذلك شروط الحصول على البطاقة، هذا الاختيار الذي كان جميلاً في حينه، فوت عليّ العديد من الفرص

وتسبب لي بالعديد من الخسائر في مجالات عديدة، وما زلت أتجرع مرارة الخطأ حتى اليوم.

في كل يوم نحن نتخذ المئات من القرارات، بعضها بسيط جداً واعتيادي، كتلك التي تخص متى نستيقظ؟ ماذا نلبس؟ ماذا نأكل؟ في المقابل نواجه قرارات معقدة وصعبة وتتطلب موازنات واختيار بين بدائل غير مناسبة، وهنا يكمن معقد البلاء.

والاختيارات أنواع، نوع قائم على دراسة المزايا والعيوب لكل اختيار، ونوع على أساس المنافع العائدة، ونوع قائم على التفضيل الشخصي وتوصيات الآخرين.

وأفضل الاختيارات تلك التي تنبع من قيمنا ومبادئنا وعقيدتنا.

ووفرة الخيارات وعرضها في نفس الوقت يحسن من جودة الاختيار، فلو أن رجلاً هم بشراء كاميرا وتم عرض أنواع الكاميرات في وقت واحد فإن اختياره سيكون أفضل وأجود من اختياره لو عرضت كل كاميرا على حدة.

إن أفضل اختيارات الإنسان تكمن في اصغائه لصوت الحياة الصادق، فيتفكر وينظر في الكون ويتعرف على أسراره، وسوف يرى بكل شيء ملامح الخالق العظيم.

وإن أسوء ما يختاره الإنسان على الإطلاق أن يكون منافقاً، فالمنافق تموت فيه قابلية الشعور بالخطأ وفداحة الجرم، وتتولد لديه قدرة على التلون، إظهار أمر وإخفاء غيره، يحدث ذلك عندما تتولد فيه خليط من المعتقدات التي لا يريد مفارقتها، ولديه

مصالـح يخـاف زوالهـا، ولديـه أهـداف يسـعى إليهـا، ويشـعر بـأن عنـصر القـوة ليـس بيديـه، ويشـعر بالعجـز عـن الاسـتمرار في مخططه إلا بالنفـاق. هـذا الاختيـار يجعـل الإنسـان يسـلك طريقاً خاطئاً ويسـد أذنيـه عـن الحـق الواضـح، ويفقـد منطقـه وسـويته النفسـية، ويمـارس سـلوكاً مزدوجـاً. د. جاسـم سـلطان.

إن جـودة الحيـاة التـي تعيشـها تخضـع بشـكل مبـاشر لنوعيـة الاختيـارات التـي تتخذهـا في فـترات حياتـك المبكـرة.

صاحـب الإرادة يُحسـن الاختيـار وفي كل شـؤونه لـه رؤيـة وروّيـة عنـد التفضيـل ولـه توفيـق يرافقـه في كل مراحـل اختياراته.

وكما قيل: لا يحسن الاختيار لغيره من لا يحسن الاختيار لنفسه.

اللهم إني أسألُك مِن خَيرِ ما تَعلَمُ، وأعُوذُ بِك من شَرِّ ما تَعْلَمُ.

قوة الانضباط والإلتزام

الانضباط الذاتي: القدرة على التحكم في المشاعر والتغلب على نقاط الضعف، والقدرة على الاستمرارية في فعل ما يعتقد صواباً وحقاً رغم إغراءات وضغوطات التخلي عن الفعل.

ودقق في هذه الكلمتين: أن تفعل ما تعتقد بصوابه، لا ما يغريك ولا ما يدفعك إليه الهوى أو ضغط الناس وإغراءات الطريق.

الانضباط أن تستمر بعمل ما يجب عليك عمله دون هوادة وتراخي، الكثير من الناس لا يكملون الأعمال التي يقومون بها ولا يستمرون حتى تمام الإنجاز.

عند مباشرة الأعمال نحن نحتاج قوة الإرادة لنبدأ، وللاستمرار في إتمام الأعمال نحن نحتاج للانضباط والالتزام حتى لا نترك العمل ناقصاً. عدم إتمام الاعمال حتى تمامها مشكلة يعاني منها الكثير وأنا منهم، ربما لأننا نفقد في منتصف المشوار الحماس الذي كان في البدايات، أو لأننا وجدنا عملاً أكثر أهمية وأكثر نفعية وجاذبية، أو لأننا نبحث عن المثالية، أو لأننا نملك نفوس عجولة إذا لم يتماثل لها الانجاز من البدايات فتمل نفوسنا وتهمل.

لو استشعر الإنسان حجم المسؤولية التي في عاتقه ومنحها حقها من الاهتمام والهم والرعاية لخجل من نفسه أن يتركها دون أن يؤدي واجبه معها، صحيح أن حمل المسؤولية غير محبب للنفوس ولكن الإنسان الحقيقي لا يستطيع العيش دون مسؤولية، مسؤوليته أمام ربه ونفسه والناس المحيطين به.

لا انضباط دون استشعار للمسؤولية، والإسلام في مجمل تعاليمه يحث الإنسان على استشعار المسؤولية في جميع تعاملاته ونلمس ذلك من خلال الآيات القرآنية الكثيرة التي تؤصل بالنفوس معاني الإنفاق والبذل، وحديث نبوي صغير يشير لعقوبة من تفلت عن المسؤولية الاجتماعية بحق الجار: «لا يدخل الجنة من بات شبعان وجاره جائع.»

الانضباط الذاتي ليس تعذيباً للنفس أو حرمانها ولكن ضبطها ومقاومة انحرافاتها لتصبح مؤهلة لمجابهة تحديات الحياة كما ينبغي لها.

والإنسان الذي يترك ذاته دون ضبط يسلمها للهلاك والتيه.

اللهم قني شر نفسي، واعزم لي على أرشد أمري.

المثابرة والقدرة على التحمل

إن الإنسان يستطيع أن يطيق كل التعب والمشقة إن كانت غايته تتماثل أمام عينيه ووعيه، والرياضي الذي يتلذذ بألم تمرين عضلاته يدرك أن هذا الألم يعقبه نمو فيها مما يؤدي إلى قوة أكثر وشكل أجمل، وعندما يُسلّم المريض نفسه لطبيب بيده مشرط يدرك أن هذا الألم يعقبه عافية وسلامة.

والمثابرة تعني القدرة على الاستمرار في العمل على الرغم من الصعوبات والمعوقات والظروف الغير ملائمة ولهذا فإن المثابرة تعبر دائما عن روح الإصرار والصمود وصلابة الإرادة، وإن من يتمتع بهذه الصفات شخص تصعب هزيمته. د. عبد الكريم بكار.

إن للحياة طريقين: طريق الأمان وطريق المخاطر.

وغالباً الطريق الآمن لا يحوي على الكثير من الفرص لأن له مسار واحد يأخذ لمراسي الأمان، بينما طريق المخاطر محفوف بالفرص والوفرة والتعب أيضاً. يصبح للمثابرة معنى إذا كان لدى الإنسان غاية يسعى إليها، إن وجود الغاية تساعدك على بذل أقصى ما لديك من جهود ونقود لتصل للنهاية المرجوة.

يحكي فيكتور هوجو في كتابه الشهير (الإنسان يبحث عن معنى) عن تجربته مع زملاءه داخل سجون النازية أنه خلال تلك الفترة تمكن مع مجموعة قليلة من المسجونين من تجاوز محن المعتقل وتحمل أعتى وأقسى أنواع التعذيب وإيجاد معنى يهون عليهم المصائب التي كانوا يتجرعونها كل ثانية، وأنهم من خلال

المحـاولات العديـدة اسـتطاعوا أن يقومـوا بفعـل أشـياء لم يكـن في خيالـه حتـى يظـن أنـه سـوف يتمكـن مـن فعلهـا. وذكـر في ثنايـا كتابـه أن الإنسـان يمكنـه أن يتكيـف مـع أي ظـروف صعبـة وأنـه قادر عـلى تجـاوز العديـد مـن العقبات التـي تحـول دون أن يصبح الإنسـان الـذي يريـد أن يكونـه فقـط لـو ارتسـمت أمامـه أمانيـه الجميلـة.

وقـال كل شيء يمكـن أن يؤخـذ مـن الرجـل أو المـرأة عـدا شـيئا واحدا: حريـة الإنسـان في اختيـار موقـف محـدد في ظـروف معينه.

فعليك الاختيار ما بين التحمل والمثابرة أو الرضا بالخسارة.

وعنـدي يقـين أن الإنسـان يسـتطيع أن يتحمـل أي شيء في سـبيل تحقيـق أحلامـه فقـط لـو آمـن بهـا.

اللهـم إني أسـألك العزيمـة عـلى الرشـد والغنيمـة مـن كل بـر والفـوز بالجنـة والنجـاة مـن النـار.

فن مقاومة المغريات

إدمان مقلق، فكرة خيانة، تسوية غير منصفة، الحنين لمتعة مضرة. يأتي الإغراء بهيئات عديدة، ويقود إلى معركة نفسية شرسة « للانتصار عليك» ليهزم أرواحنا التي لديها هدف واحد، أن تمضي في المسار القويم.

متى تكون الاغراءات مذمومة؟

في حالتين: عندما تقودك لحرام أو ضرر، وعندما تعيقك عن هدف. فالإغراءات بوابة للحرام. ودائماً تستمد الإغراءات قوتها من نقاط ضعفنا، تخترقنا في أشد جوانبنا ضعفاً. وفي الحقيقة أننا كلما منحنا الاغراءات نصيب من تفكيرنا وتركيزنا جعلناها أكثر خطورة، لذلك يجب علينا أن نتعلم كيف نتعرف على الإغراء ودفعه خارج دائرة اهتمامنا. ومعظم الإغراءات تعتبر مداخل لمحرمات كبيرة، وتستدرجنا من خلال المتع الصغيرة المحببة للنفس.

مقاومة الاغراءات عمل يومي يجب أن يؤديه الإنسان صاحب الطموح دون تهاون ويتمثل في الخطوات التالية:

١.كن صادقاً مع الله. في وقت الإغراء لا تناقش المسألة. كلما خضنا صراعاً مع المغريات، اقتربنا أكثر من ارتكاب الخطيئة. اهرب من الإغراء بمجرد التعرف عليه.

٢.اعرف أنك في صراع دائم: يعيش الإنسان اليوم في دوامة صراعات، صراع مع رغبات النفس الغير مشروعة، صراع مع افرازات الحياة المعاصرة التي تخالف مبادئك وقيمك، صراع مع القلق من الفقد

وفوات الفرص، صراع مع المغريات المحيطة بنا في كل حين. احرص على أن تبقى روحك نقية ولا يطالها تشوهات الواقع القبيح.

٣.استخدم الاغراءات لتقوية إرادتك: الاغراءات تضعنا في حلقة توتر دائم، وبمجرد أن نستجيب لهذا الإغراء يتلاشى التوتر ونشعر بالتحسن.

هناك مصطلح في علم النفس يشرح معاناة البشر مع الاغراءات:

مطحنة المتع: نبحث عن الأشياء والتجارب التي نظن أنها سوف تمنحنا السعادة، وفي لحظة مباشرتها نعود بعدها إلى مستوى سعادتنا السابق، فيرتفع مستوى الرغبة في البحث عن الذي سوف يمنحنا المتعة.

يحكي المفكر الاسلامي فاضل سليمان على دورة حياة الانسان الغربي التي عايشها عن قرب:

«يذهب للعمل، يخرج من عمله إلى الخمارة، ويعود للمنزل للنوم.«

ربما تحقيق رغباتنا ليس ممتعاً، ربما تكون المتعة في الرغبة نفسها لا في تحصيلها. قد يشعر الانسان بمتعة الرغبة بالأشياء أكثر من متعة امتلاكها. إذا شعرت بانجذابك لإغراء ما، خذ لحظات قليلة لاستشعار متعة القلق الذي منحك اياه الاغراء. فكر بعمق فيما تريده مع قدوم هذا الإغراء، وقل لنفسك بمجرد أن تستسلم للإغراء وتلاشي التوتر سوف تختفي كل المتعة.

تدل الدراسات إلى أن الأشخاص الذي يؤخرون ويأجلون إشباع

رغباتهم ينجحون أكثر في جميع مجالات حياتهم.

٤.حـاول أن تجعـل الاغـراء يذكـرك بهدفـك: مثـلاً لـو كان هدفـك إنقـاص وزنـك وعرضـت عليـك وجبـة دسـمة، اجعـل هـذه الوجبـة تذكـرك بهـدف تقليـص الـوزن.

تسـتقيم حيـاة الإنسـان عندمـا يعتـاد أن يفعـل أشـياء جيـدة ويـترك أشـياء سـيئة، قـد تفعـل أشـياء نافعـة كثـيرة ولكـن قيامـك بفعـل أشـياء ضـارة يجعـل جهـدك يذهـب هبـاء.

اللَّهم إِنِّي أَعوذ بِكَ مِن مُنكرات الأَخلاق، والأعمال والأَهواء.

معركة المراغمة

يسعى الشيطان في معركته مع الإنسان إلى تدمير قوى إرادته وهذه المعركة سماها إمامنا ابن قيم الجوزية: معركة المراغمة، والذي يسعى فيها الشيطان ليمرغ أنف الإنسان في التراب بعدة جولات أو ينتصر الإنسان في المعركة ويمرغ أنف الشيطان في التراب.

أول جولة في المعركة يخوضها الشيطان ليرغم أنف الإنسان في التراب في دفعه للشرك بالله أو الكفر به أو من خلال تعظيم أشياء أخرى في قلبه غير الله، وتسمى جولة صفاء التوحيد، والجولة الثانية تتمثل في إدخال البدع في الدين وخاصة البدع التي تمس العقيدة، الجولة الثالثة وتسمى جولة الكبائر والكبائر نوعين: النوع الأول هو ترك ما اجتمع عليه علماء الأمة من فروض كالصلاة والصيام والزكاة.

النوع الثاني: فعل ما اجتمع عليه علماء الأمة أنها من الكبائر والمتمثلة بالسبع الموبقات. وينتصر الشيطان على الإنسان ويمرغ أنفه إذا ترك المسلم الصلاة أو حتى بعض الصلوات منها كصلاة الفجر، تأخير أو ترك الصلاة حتى يخرج وقتها عمداً كبيرة من الكبائر.

فإذا انتصر المسلم بهذه الجولة لا يتركه الشيطان، يأتي إليه بالجولة الرابعة وهي جولة الإكثار من الصغائر. والصغائر مهما كثرت يغفرها الله عز وجل. وفي هذه الجولة تتقلص فرص انتصار الشيطان لكن هناك خطورة في هذه الجولة على المسلم، وهذه

الخطورة تتمثل في الانغماس في الصغائر حتى يسهل عليه ارتكاب الكبائر، والصغائر بوابة للكبائر.

والجولـة التـي تليهـا جولـة الإكثـار مـن المباحـات وهـي الجولـة الخامسـة والحاسـمة قبـل موعـد يـأس مـن لا ييـأس، وإكثـار المسـلم مـن المباحـات يعلـق قلبـه في الدنيـا. والجولـة الأخـيرة يجعلـك فيهـا تقـدم المفضـول عـلى الأفضـل أي أنـه يجعلـك تبـاشر الأعـمال التـي أجرهـا أقـل وتـرك الأعـمال التـي أجرهـا أكـثر.

كانـت هـذه جولاتنـا في معركـة المراغمـة مـع عدونـا الأول فإمـا نمـرغ أنفـه أو يمـرغ أنفونـا.

اللهم إني أعوذ بك من شر نفسي وشر الشيطان وشركه.

محركات الإرادة

تتحرك الإرادة في حالة وجود قضية يؤمن بها صاحب الإرادة، أو في حالة وجود مواعيد لإتمام المهام أو الأهداف، أو أن يحيط الإنسان نفسه بأصحاب إرادة فذة.

ثلاثية تحرك الإرادة وتلهبها.

أن تعيش لقضية يعني أن تبذل الغالي و الرخيص في سبيلها، تشغل فؤادك و لبك و قلبك و تملئ عليك وقتك عملاً وهماً وأملاً وتخطيطاً و تدبيراً و رسم للمستقبل، قضيتنا نحن المسلمين تتمثل في نشر التوحيد للناس، من خلال تمثيل الدين على أحسن وجه، وأن نكون نماذج جذابة لمن يرانا ويتعامل معنا، قضيتنا أن يسود السلام العالم بنشر قيم الدين السمحة، قضيتنا أن نخفف معاناة الناس ونحسن جودة حياتهم من خلال تعاليم الدين التي توصي كل إنسان على أخيه الإنسان أن لا يظلمه ولا يبغي عليه ولا يخونه ولا يغشه ولا يكذب عليه، قضيتنا أن ينتشر الحق وتتحقق العدالة ويحظى كل إنسان بحريته التي كفلها له الدين والله. وكيف تتحرك إرادة من لا قضية له.

والعيش ضمن خطط عمل قصيرة وطويلة المدى ووضع أهداف مزمنة لتحقيقها، يضغط على الإنسان لتتحرك إرادته في استثمار وقته وجهده وطاقته في أداء ما عليه من مهام موصلة لأهدافه، إن العيش من غير هدف يعني العيش سبهللة في لا شيء، في تفاهة وسخافة وبلاهة وقتل للوقت في أمور لا نفع لها في الدنيا أو

أو الأخـرة، وأحيانـاً وجـود أهـداف تافهـة يجعـل الإنسـان يعيـش كمن ليـس لديـه أهداف.

لم أرَ بحيـاتي تأثـير حقيقـي عـلى شـخصية الإنسـان كتأثـير المحيطـين بـه عليـه، المترعـرع في بيئـة تقـدس الخمـول وتبـارك الرقـاد وتقتـل الطمـوح يصنـع نفـوس غـير راغبـة في شيء سـوى الراحـة، على الإنسـان أن يحسـن اختيـار البيئـة التـي تناسـب عقيدتـه ومطامحـه في الحيـاة، رأيـت بحيـاتي شـباب خائـري الإرادة وبمجـرد انخراطهـم بمجتمعـات وبيئـات صحيـة إلا وتحولـت حياتهـم كليـاً إلى الأفضـل والأنسـب للحيـاة الكريمـة والعكـس أيضـاً حـدث، رأيـت شـباب طمـوح عجيـب وقـدرات مصقولـة التحقـوا ببيئـات عمـل ملوثـة أثـرت على مسـتواهم القيمـي والروحـي سـلباً.

هـذه الثلاثيـة تجعـل الإنسـان في سـباق مـع الزمـن وتدفعـه دفعـة قويـة نحـو أحلامـه المنشـودة.

اللَّهمَّ إني أَسأَلُكَ الثَّبَاتَ في الأَمْر، وأَسأَلُك عَزيمَة الرّشد

التسامي

قيل قديماً: حب الهوينا يُكسب الذلّ، وحب الكفاية مفتاح العجز.

والهوينا الحركة الثقيلة والرتم البطيء، والكفاية الاكتفاء بالوضع الراهن وعدم الرغبة في الارتقاء.

التسامي أن يكون لديك همة عالية تناطح بها ظروف الحياة الصعبة وتصنع لك حياة ترضاها لطموحك وأحلامك.

ومشكلة بعض الشباب المسلم اليوم أنه يعيش حياته سبهللة لا ناجح في الدنيا ولا فالح في عمل آخرة، وقد يكون أسباب ذلك ضعف الهمة وتواضعها والرضا بالحياة العادية والاكتفاء بالسلامة والراحة على تقديم عمل مؤثر يساهم في نهضة الأمة وتحسين حياة الناس.

المسلم مكلف بخلافة وتعمير وللأسف نرى اليوم همه تحول لهم بهائمي يدور حول ما يأكل وما يلبس وما يشرب، وأقصى إنجاز يحققه الشاب أن يتخرج من الجامعة أو يتزوج.

وكما قال الإمام الشافعي: إني لأبغض الرجل أراه مشغول في أمر لا ينفعه في دينه ولا في دنياه.

واليوم نرى العجب العجاب في حياة الكثير من الشباب الذي يقضي نفائس وقته في رقاد ولهو وعبث وقليل من التعليم البسيط، يجهل الشاب في مقتبل عمره أن وقته أثمن ما يملك.

كيف أكون عالي الهمة:

أولاً بالتعليم الذاتي: اكمال الدراسة حتى الوصول للدكتوراه.

في المـاضي كان لشـهادة البكالوريـوس قيمـة في السـوق المهنـي وغالبـاً مـن يمتلكهـا يحصـل عـلى وظيفـة، اليـوم شـهادة الماجسـتير قيمتهـا مثـل قيمـة الشـهادة الثانويـة في الوقـت الفائـت. ويدخـل مـن ضمـن التعليـم القـراءة الهادفـة وليـس قـراءة المتعـة والتسـلية، ويدخـل أيضـاً الاسـتماع للمحـاضرات ومشـاهدة البرامـج التعليميـة، وحضـور الـدورات التدريبيـة القيمـة.

ثانياً: الطموح الملتهب

كـن رجـلاً رجلـه في الـثرى وهمـه في الثريـا، الهمـة إذا تعلقـت بـشيء أقلقـت صاحبهـا ولا تقبـل منـه المهلـة ولا تمالكـه صـبره. ومـا تقـف همـة إلا لخساسـتها، وإلا فمتـى علـت الهمـة فـلا تقنـع بالـدون.

يقـول النبـي صـلى اللـه عليـه وسـلم: (لِـكُلِّ عمـلٍ شِرَّةٌ، ولِـكُلِّ شرَّةٍ فَـترةٌ).

الشرّة: النشاط والهمّة، والفترة: الضعف والانكسار.

طبيعـي أن تحصـل فـترات خمـول للإنسـان لكـن المهـم ألا تطـول ولا بـد أن يكـون للفتـور حـد أدنى: عقيـدة لا تنحـرف - الفـروض لا تـترك - والكبائـر لا يقـترب منهـا.

إن عظيـم الهمـة لا يقتنـع بمـلء وقتـه بالطاعـات، وإنمـا يفكـر ألا تمـوت حسـناته بموتـه. د. عبـد الكريـم بـكار.

والإنسان إذا ربط قلبه بغايته فإنه لا يحتاج إلى تحفيز خارجي.

يقـول ابـن القيـم رحمـه اللـه: لابـد للسـالك مـن همـة تسيِّره وترقيه، وعلـم يبـصِّره ويهديه.

وتذكر وعد الله لك: والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا.
اللَّهُـمَّ إنِّي أعـوذُ بِـكَ مِـنَ الهـمِّ والحَـزَنِ، والعَجـزِ والكسَـلِ، والجُـبنِ والبُخـلِ، وضَلَـعِ الدَّيـنِ، وغَلبـةِ الرِّجـالِ

غنائم العزلة

صوت ما بداخلي يحثني دوماً على اعتزال كل شيء لأختلي بنفسي وحيداً وأدخل في رحلة صمت طويلة ترتب لي ذاتي وتُسكت لي الضوضاء التي تجول في الروح.

النصيحة الخالدة التي سوف أهديها لمن أحب اليوم (انغمس في عزلتك كلما سنحت لك الفرصة في هذا العالم المليء بالتشويش والدوشة).

التكنولوجيا اليوم استباحت خصوصية الإنسان وحريته في استقطاع وقت ذهبي لذاته لينعزل عن كل شيء مرتبط به ويتصل فقط بأعماق ذاته ويستمع لصوت الروح الباكي، في الثانية الواحدة تصلنا إشعارات عديدة تستفز الذهن ليترك ما يشغله وينتبه فقط لما وصله من خلال الجهاز الصغير. هذه الضوضاء توهن الروح وتقتل الإرادة ونظل على مدار الساعات الطويلة مشتتين ومرتبكين بقوى خائرة وعقول مرهقة.

تعرض الإنسان لهجمات معلوماتية وفيرة على مدار الوقت يخفض معدل الذكاء من ٥ إلى ١٥ بالمائة كما تشير بعض الدراسات. وتؤكد أيضاً أن الأداء ينخفض بنسبة تصل حتى ٥٠٪ عندما يركز المرء على مهمتين ذهنيتين في الوقت ذاته. وكثرة مشتتات الانتباه تؤدي إلى خفض قدرة الدماغ على استبعاد الأمور التي لا علاقة لها بالعمل أو الغير متصلة بالمهام التي بين يدي الإنسان.

وعـلاج المشـاكل تلـك تتمثـل بالعزلـة، فالقـدرة عـلى تجنـب ضجيـج العـالم معـين عـلى حفظ هـدوء الـروح وسـكينتها وتقوية عضـد الإرادة والتركيـز لـدى إنسـان القـرن الواحـد والعشريـن.

والعزلـة حالـة ذهنيـة ومسـاحة خالصـة للـروح تسـمح للإنسـان بالتركيـز عـلى أفـكاره دون التعـرض للتشـتيت.

يجب عـلى كل إنسـان أن يخصـص فـترات مـن وقتـه بشـكل مسـتمر للعزلـة والخلـوة بنفسـه، ويعطـي نفسـه حقهـا مـن العزلـة دون تقصير، قـد يكـون الوقـت المناسـب للعزلـة ١٥ إلى ٢٥ دقيقـة في اليـوم يسـتعيد فيهـا الإنسـان مـسرات روحـه. وعنـد العزلـة يجـب أن تبعـد عنـك كل المقاطعـات التـي قـد تقطـع عليـك عزلتـك وخلوتـك مـع ذاتـك.

اللهـم اجمـع همـي عليـك واجعـل حاجتـي إليـك وقنـي مـن الخـذلان والغفلـة وأعـذني مـن كل مـا يشـغلني عنـك.

إعداد الذات للحظات الحاسمة

اللحظات الحقيقية هي اللحظات الأكثر أهمية في حياتنا وتساهم بشكل رئيسي في تشكيل الظروف التي نعيشها، وتعتبر هذه اللحظات غير مدركة وغير واضحة ويصعب الاستعداد لها كونها من المستقبل المجهول.

من المتعارف عليه أن لكل حدث مكونات نجاح خاصة، وأسلوب تصرف ناجح مع حدث معين لا يعني تناسبه مع حدث آخر، الكثير منا يسعى لأن يستفيد من تجاربه السابقة ويحاول إعادة تطبيق ما جربه ونجهل أن الوقت يأتي بظروف ومناسبات ومتغيرات جديدة قد لا يتناسب معها التعامل السابق، لذا أول نصيحة أقدمها لك أن تتعامل مع كل حدث جديد بعقلية جديدة، حاول أن تكتشف الطريقة الأنسب للحدث القادم للتعامل معه بتفوق.

الوقت مستبد، يستهلك الخيارات التي بحوزتنا كما يستهلك أعمارنا، فيصبح التقاعس هو الخيار المتاح.

عندما نجهل ما الخطوة القادمة فإن التوقف والانتظار هو العمل الوحيد الذي سوف نقوم به.

لكن علمتنا الحياة أن الذين ينحازون لعمل أي شيء هم الذين سوف يؤثرون على نتائج الأحداث. والتحرك لفعل شيء ما يصنع فرص جديدة ويفتح أفاق للأمل، لا تطيل الوقوف والانتظار، بادر واعمل شيئاً.

إن الإنسـان يعيـش في ابتـلاء دائـم إن كان منعـم أو محـروم، وهـو مطالـب باجتيـاز هـذا الابتـلاء بطريقـة سـليمة تؤمـن لـه سـلامة العواقـب، وأكـثر اللحظـات صعوبـة هـي تلـك اللحظـات التـي تحمـل عنـصر الفجائيـة والوفـرة، مصيبـة مفاجئـة أو مصائـب عديـدة وهنـا يكـون الإنسـان عرضـة للتذمـر والسـخط والانهيـار، أو ثـروة مفاجئـة وفـرص اسـتعلاء عديـدة فيكـون الإنسـان هنـا معـرض للكـبر والعبـث والاسـتعلاء.

لـو أعـد الإنسـان نفسـه للحظـة القادمـة وأدرك عاقبتـه وعاقبـة مـا يفعلـه فسـوف يعـرف كيـف يتـصرف إزاء كل ابتـلاء يعترضـه.

اللَّهـمَّ يـا واجـب الوُجـوب، ويـا واهـب الخَـيْر والجـود أفِـضْ علَيْنـا أنْـوار رحْمتـك، ويـسِّر لنـا الوُصـول إلى كـمال معْرفتـك.

مشوشات الإرادة

قوة الإرادة في واحد من أهم معانيها أن يعمل الإنسان ما يجب عليه فعله حتى وإن كان هذا العمل غير محبب للنفس، وأن يترك ما يجب عليه تركه حتى وإن كان هذا العمل محبب للنفس. كثيراً ما يشبه علماء النفس الإرادة الإنسانية بالعضلة، تقوى وتضعف ويؤثر عليها التعب وينميها التمرين والتدريب والممارسة المستمرة.

يقول إمامنا ابن قيم الجوزية: "الحب والإرادة أصل كل فعل ومبدؤه، والبغض والكراهة أصل كل ترك ومبدؤه، وهاتان القوتان في القلب أصل سعادة العبد وشقاوته"

فإن أكثر باعث على الفعل هو الحب، وأكثر مانع عن الفعل هو البغض، والمشكلة إن تكون عاطفة الإنسان معطوبة فيحب ما يهلكه ويبغض ما ينفعه، يجب عليه هنا إعادة صياغة تركيبته العاطفية لتستقيم إرادته.

وبهذا فإن أول مشوشات الإرادة العاطفة المغشوشة، وعلاجها بتحسين جودة وتلقي معلومات سليمة والحرص على ضبطها وليس كبتها، فكبت المشاعر أحد أكبر موهنات الإرادة. والحزن الشديد والتشاؤم يهلك الإرادة ويقتل العزيمة، والحزن والتشاؤم من منشئات العاطفة المغشوشة.

ومن مشوشات الإرادة إرهاق الذات باتخاذ قرارات يومية عديدة وكثيرة في أمور غير مهمة، حتى يجابه الإنسان تحديات تستحق

المعالجـة فيكـون خائـر القـوى بسـبب اسـتهلاك القـرارات العديـدة التافهـة لإرادتـه وقدراتـه الذهنيـة.

معـاشرة بـشر لا يطيقهـم أو تأديـة عمـل تكرهـه النفـس يسـتنفذ كل مخـزون الإرادة لـدى الإنسـان، فلـو اضطـر أن يقـضي نهـاره كامـلاً حابسـاً كلماتـه وسـاجناً لمشـاعره في حـضرة مـن لا يطيـق، يـأتي آخـر اليـوم وكأنـه قـضى اليـوم بأكملـه في الركـض والحفـر في الحجـر.

عـدم النظـام والترتيـب في أنمـاط الحيـاة والعيـش بفـوضى وعـدم ترتيـب يوهـن قـوى الإرادة، عـدم تنظيـم موعـد تنـاول الطعـام، قلـة النـوم والسـهر، التوتـر الشـديد والعيـش في مهاتـرات مـع الالتزامـات كل ذلـك يسـتنزف الطاقـة ويهـد صروح الإرادة.

إن لـلإرادة مثبطـات كـما أن لهـا دوافـع ومتـى مـا عـرف الإنسـان مـا يحفزهـا ومـا يثبطهـا اسـتطاع أن يتعامـل معهـا بالشـكل الصالـح لـه.

اللهـم إن نفـسي سـائرة في بحـار طوفـان الإرادة، حيـث لا ملجـأ ولا منجـا إلا إليـك، فاجعـل اللهـم باسـمك مجراهـا ومرسـاها.

موارد التوفيق

التوفيـق أن ييـسر اللـه لـك طريـق الخـير ويسـد طريـق الـشر في وجهـك، وإذا وفقـك اللـه في أمـر مـا جعلـه صائبـاً موافقـاً للمـراد ولاءمـه عـلى قـدر الكفايـة، ويـأتي التوفيـق مـن اللـه عـلى قـدر ثلاثـة أمـور:

همتك في طلب الشيء، تعبك في تحصيله، سلامة نيتك في السعي.

وكـما في الآيـة التـي تؤكـد ذلـك (إن اللـه لا يضيـع أجـر مـن أحسـن عمـلا)

فاللـه لا يخـذل إلا مـن يسـتحق الخـذلان فهـو العليـم الحكيـم، وفي الحقيقـة أن الإنسـان هـو مـن يخـذل نفسـه.

وفي الحديـث النبـوي الشريـف (أمـا أهـل السـعادة، فيُسرون لعمـل أهـل السـعادة، وأمـا أهـل الشـقاوة فيُسرون لعمـل أهـل الشـقاوة) وقـدر ربـط اللـه تيسـير اليـسر (أي طريـق الخـير والفـلاح) للإنسـان الـذي أعطـى واتقـى وصـدق بالحسـنى، وربـط التيسـير بالعـسر (أي تيسـير طريـق العـسر) لمـن بخـل واسـتغنى وكـذب بالحسـنى، وفي هـذه الحالـة يسـتحق الإنسـان خذلانـه.

والتوفيـق كـما قـال ابـن القيـم: ألَّا يكلك اللـه إلى نفسـك، وأن الخذلان هـو أن يخلِّي بينـك وبـين نفسـك. وينظـر اللـه لقلـوب عباده فـإن رأى سـلامة في القصـد وصفـاء في النيـة مدهـم بعونـه وتوفيقـه وتيسـيره، وكـم رأيـت نـاس بصـدق نواياهـم مـع محاولاتهـم في تقديـم اعـمال حسنة على مستوى قدراتهم حصلوا على توفيق من الله جعلهم

يتفوقـوا في حصادهـم عـلى أصحـاب الحيلـة والقـدرة بسـبب سـواد نواياهـم.

متى رأيت في نفسك عجزًا فاسأل المنعم، أو كسلاً فالجأ إلى الموفق.

اللهم إني أسئلك موجبات رحمتك وعزائم مغفرتك.

ملكة الانضباط الذاتي

عندما نرى إنسان منظم ذاتياً ومسيطر إلى حد ما على تصرفاته نقول في أنفسنا ليتنا نمتلك مثل إرادته وانضباطه الذاتي، ونشعر وكأنه ولد بهذه الميزة والخصائص، ولكن العلم يؤكد لنا أن الانضباط الذاتي وليد التعليم والتمرس وليس هبة لازمت ولادتك.

والعديد من الناس كما هو واضح لا يعرفون كيف يطورون من هذه الميزة، وتشير العديد من الدراسات إلى أن الافتقار للانضباط الذاتي أحد أهم عوائق تحقيق الحياة الطيبة.

وكما يؤكد العلم أن الطريقة الوحيدة لتطوير ملكة الانضباط الذاتي هو من خلال الممارسات المقصودة والمستمرة، ولهذه الممارسات صعوبتها وتأخذ وقتها ولها ثمنها فلا شيء في الحياة مجاناً.

وكمدخل لتطوير ملكة الانضباط الذاتي على الإنسان أن يتعرف على نقاط ضعفه جيداً، قد يعاني المرء من ضعف في مقاومة الاغراءات التي تفاجئه، أو يستسلم للضغوط الخارجية سريعاً ولا يستطيع أن يقاوم ما تفرضه الظروف عليه، أو قد يكون قصوره في جهله وعدم ادراكه للخطوات اللازمة للتغير والتحسين أو طيبته الزائدة فلا يستطيع أن يوازن بين واجباته وطلبات الناس، في الأخير على الإنسان أن يدرك ما هي نقاط ضعفه التي تعيق وصوله إلى تعزيز ملكة الانضباط الذاتي ويحاول أن يعالجها.

وتالياً لذلك على الإنسان أن يحدد رؤية واضحة للحال الذي يريد أن يصل إليه بالانضباط الذاتي، بعض الأشخاص يضعون رؤية

المبالغ فيها وغير واقعية ومثالية أيضاً فلا يستطيعون الوصول إليها، على كل أنسان أن يفهم ذاته ويعرف حدودها وطاقتها ويضع لها رؤية ملائمة لما تطيق.

ومن الطبيعي أن الإنسان يتفادى المنغصات قدر ما يستطيع ولكن محاولة إزاحة وإزالة كل المنغصات يفوق قدرة الإنسان ويجعله غير قادر على تحمل الضغوط والضيق الناتج عن محاولات الإزاحة تلك. لا ضير أن يتقبل الإنسان وجود بعض هذه المنغصات في حياته، وعليه أيضاً أن يتدرب على تقبل تحمل مشاعر غير مريحة اثنا محاولة تحسين مستوى انضباطه الذاتي، ومن هذه المشاعر الملل والتعب الضيق والحزن.

وفي الأخير عليه أن يتذكر المنافع الكبيرة التي سوف يجنيها من الانضباط الذاتي فذلك سوف يساعده على تحمل المشاق المختلفة.

اللهم إني أشكو إليك ضعف قوتي وقلة حيلتي وهواني على نفسي وأنت رب المستضعفين.

التعامل مع البدايات المحرجة

ولأن البدايات دائماً صعبة يجنح الإنسان إلى التأجيل والتسويف كهروب من عواقب البدايات المتمثلة بالشعور بعدم الراحة والقلق، وقد يصل الأمر أحياناً إلى الشعور بألم حقيقي عند التفكير ببدايات المهام.

عندما تفكر بقراءة كتاب بعد أن تكمل مهامك الوظيفية أو الدراسية سوف تشعر بألم حقيقي، عندما تفكر أن تذهب إلى ممارسة الرياضة مساءً تشعر بألم حقيقي، عندما تفكر في الشروع في المذاكرة تشعر بألم حقيقي، أنا لا أمزح دراسات عديدة أكدت هذه الحقيقة من خلال وضع جهاز استشعار على أدمغة مجموعة من البشر وطلب منهم أن يفكروا بالقيام بأداء مهمة مزعجة وجدوا أن منطقة الألم في دماغ المشاركين في الدراسة أنارت. لذلك لا تنزعج من الألم الذي يصيبك أثناء تفكيرك في تأدية الأمور الواجبة والنافعة فهذا الألم دليل على أنك إنسان طبيعي. وبناءً على ذلك أيضاً لا عجب أن يقع العديد من الناس بإثم التسويف والتأجيل مراراً وتكراراً وذلك لأنه لا يوجد إنسان يحب الشعور بالألم.

والمهمة هنا هو أن تصنع لك إرادة قاهرة تغلب هذا الألم وتعينك على تخطي حواجز البدايات المحرجة. أن تصل بنفسك إلى المرحلة التي تفكر فيها بالمهام الصعبة ولا تجابه أي مشكلة، وكما نعلم أنها ليست مشكلتنا أن نشعر بألم عند التفكير بتأدية المهام

الصعبة لكنها مسئوليتنا أن نتعلم كيف نتعامل مع هذا التحدي.
أكثر الناس الناجحين الذين عرفتهم بحياتي يمضون بصرامة نحو تأدية المهام المهمة والصعبة في حياتهم مع إنفاق وقت قليل في التردد ومقاومة ألم البدايات الصعبة.
هل تعرف ماذا يفعلون لتجاوز هذا التحدي؟
إنهم فقط يبدأوا في فعل ما عليهم فعله فور استشعارهم لوجوب تأدية ذلك رغم كل الآلام التي تتماثل أمامهم فلا شيء أخطر عليهم – حسب وجهة نظرهم - من التسويف.
التركيز على الخطوة الأولى مهم جداً، البعض يميل للنظر إلى أبعد من ذلك، وبُعد النظر هذا في البدايات يجعل المهمة مهمات والخطوة خطوات فتثقل النفس. ويقينياً أن لا عمل سوف ينجز إذا لم نبادر ونبدأ بإنجازه.
وخفض مستوى التوقعات إن كانت سلبية أو ايجابية يساعد أيضاً في تخطي حاجز الشروع في العمل، وفي كل حال التوقعات العالية جداً ضارة.
ولا ننسى أن البدايات المرهقة تفضي إلى نهايات مشرقة.
ربَّ إني أشكو إليك تلون حالي وتوقف سؤالي يا من تعلقت بلطيف كرمه وجميل عوائده.

الالتزام وأثره في الحياة

يشير الالتزام إلى التحكم الذي تمارسه على نفسك، أي السيطرة إلى حد ما على عواطفك وسلوكياتك وتصرفاتك وأفكارك وبالتالي تنظم وترتب حياتك. وذلك يعني تجنب التجاوزات الغير صحية والغير صحيحة لكل شيء والتي يمكن أن تؤدي إلى عواقب سلبية على ذاتك وحياتك.

عندما تكون ملتزم يمكنك التحكم في دوافعك وحوافزك الذاتية للانغماس في أي نشاط غير صحي أو غير بناء يمكن أن يؤثر على أداءك أو إنتاجيتك، وبالتالي تلتزم بشكل أفضل بمهامك ومسيرتك. الالتزام هو القدرة على التحكم في أي نبضة ضارة أو غير ضرورية، والتغلب على التسويف والكسل والوصل إلى حسم الأمور من خلال اتخاذ قرار سريع. ثم يتبع كل ذلك المثابرة حتى يتماثل لك النجاح. ويمكن أن نرى الالتزام على أنه التغلب على المقاومة الداخلية المتمثلة بالهوى والعواطف ومقاومة العقل لاتخاذ إجراءات.

نحن نحتاج قوة الإرادة لكي نبدأ ونحتاج إلى الالتزام لكي نستمر بما بدأنا به. قوة الإرادة تجعلك تبدأ والالتزام والانضباط يضمنان لك الاستمرارية حتى النهاية. يمنحك الالتزام القدرة على التحمل في كل ما تفعله. تحمل الصعوبات بشتى أنواعها. ويعينك على رفض الإشباع العاجل من أجل تحقيق منفعة أكبر لاحقاً.

برغم أن الالتزام عنصر مهم يجب أن يكون جزء أصيل من شخصية أي إنسان، لكن للأسف العديد منا يفتقد له ونلقى أنفسنا بعيدين كل البعد عن التحلي به.

والسؤال الذي يضع نفسه هما ما الذي يجعلك تفضل مشاهدة التلفاز عن الذهاب لممارسة الرياضة أو فتح كتاب معرفي هادف؟ بينما أنت توقن أن الرياضة والقراءة نافعة ورافعة لذاتك ووجودك وأنت بنفسك تشعر بالفارق بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة أو قراءة كتاب نافع وكيف ينعكس ذلك النشاط بالإيجاب على جوانب عديدة في حياتك.

ما الذي يجعل تحدي الكسل والتوقف عن الشراهة في الأكل والتدخين صعباً بالنسبة للكثيرين؟ بالرغم أن ذلك يؤثر بشكل مباشر على سلامة وعافية الحياة التي يعيشها!

الجواب السريع الذي يطرأ على الذهن مباشرة هو بسبب فقدان الالتزام في الحياة، لكن السؤال الصعب الذي أود أن أضعه لك لماذا تفتقر أنت للالتزام؟

جميعنا يقول لنفسه أتمنى أن أمتلك الجدية التي سوف تحسن من مستوى الحياة التي أعيشها. لكن ما نجهله أن الالتزام سمة لا تولد معنا، ولكن تحتاج عمل وجدية حتى نمتلكها.

اشتغل على نفسك صح، ولازم تبذل جهد مضاعف لاكتسابها.

وفي ذلك يقول ابن الجوزي: «شجر المكاره يثمر المكارم والجِدّ جناح النجاة».

من المعاني التي أود توضيحها أن الالتزام في الحياة لا يعني الصرامة ولا التعقيد والملل والعيش بملل وكآبة، الالتزام يعني أن تعيش الحياة بمسئولية.

إلهي قد عجزت قدرتي وقلت حيلتي وضعفت إرادتي وبعدت أمنيتي، وأنت ملجأي ووسيلتي وإليك أرفع بثي وحزني وشكايتي فارفع عني ملمتي.

كيف تتخلص من التردد

نحن نهدر الكثير من الوقت والجهد عندما نخوض صراع التردد، هل هذا العمل الصحيح؟ هل هذا العمل يستحق العناء والمشقة؟ هل سأنجح إذا فعلت كذا وكذا؟ هذا التداول المرهق للأفكار يلهي النفس ويسرق الوقت ويستنزف الطاقة. أنت تعرف أن عليك فعل شيء ماء ولكن الموانع تجعلك تدخل في دوامة لا متناهية من التردد، وهل تردد هذا دافعة الدراسة الواعية للخيارات التي بحوزتك أم أنك تلعب لعبة رخيصة مع الكسل والخوف.

إن التردد عادة ملازمة للفاشلين.

عليك أن تتخلص فوراً من عادة التردد حتى لا تفوت عمرك وأنت في حيرة وتقاعس، وحتى تتخلص من هذه العادة البائسة عليك أولاً أن تضع وقت محدد لمراودة الفكرة لك، إذا كنت تفكر بالذهاب لحضور محاضرة معرفية مهمة ومتردد بينها وبين خروجه ممتعة مع صديق لك، اجعل لنفسك ١٠ دقائق كفترة للتفكير في الأمر واتخاذ قرار حاسم بعده. لا تقضي وقت طويل في التردد ومراودة الأفكار. وبعد أن تتخذ القرار نفذه بالتزام وجدية وانضباط.

دوافع التردد كثيرة وعلى رأس القائمة يأتي الكسل ثم يليه الخوف، الانسان كائن اقتصادي بطبعه يفضل بذل أقل جهد ويحب التوفير جداً على مستويات راحته واضطجاعه. والخوف من التغيير عائق حقيقي أمام فعل شيء جديد غير مألوف، ومن لازمه الخوف والكسل حال التردد بينه وبين الإنسان الذي يريد أن يكونه.

وأحياناً المثالية تسبب التردد فإذا لم يجد الإنسان المقدمات تهيئ لمستوى العمل العظيم الذي يريد تحقيقه تتثاقل نفسه عن الشروع فيها لأنه لا يقابل التوقعات المثالية، فتفوت فرص ويضيع العمر في لا شيء.

وختاماً مع قول الله تعالى: فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ.

يا رب إني مسيء عاص قليل الحيلة باسطُ يد الفاقة أرتجي منك الجود والإحسان والإعانة.

عقد القلب على إمضاء الأمر

عجيب أمر القلب إذا تعلق بشيء وإني لأغبط الرجل قلبه معلق بالمعالي، تبدأ عمل ولا تتركه إلا وقد انتهيت منه، تستمر برغم كل العقبات والعوائق، تصر على تحقيق المطلوب مهما كلف الأمر من مشقة وتعب، تثابر وتثابر حتى تصل وتضرب نموذج راقي للإصرار. قلما رأيت في حياتي متفوقين يستسلمون أمام أول تحدي يجابهوه، والحياة كلها تحديات وفي كل سير عوائق مختلفة ومتجددة تتطلب تجديد للإرادة. تحشد قواك لتحقق ما تريد مواجهاً عوائق الزمن والإحباط والإرهاق والتعب النفسي والإغراءات للتنازل وعمل شيء أسهل وأكثر متعة.

قبل كل مواجهة عوائق الحياة عليك أولاً أن تتخلص من فضلات الذات: الكسل، التردد، الانهزامية، الاستسلام السريع، فقدان الهمة والاهتمام، تفضيل الطرق السهلة، اختيار الحلول السريعة، الرغبة بتوفير الوقت والجهد، التذبذب والعجز عن تقديم تضحيات لصناعة تفوق يستحق الاشادة.

سمة متسمة بالطموح تركب النفس فلا ترضى بالفتات ولا تتنازل عما تريد معجونة بالإصرار والعزيمة، تشربت معاني الآية العظيمة {لا أَبْرَحُ حتى أَبْلُغَ}.

يا من بلغ أمرك وجعلت لكل شيء قدرا، قدر لي الخير حيثما وليت وجهي، وألهمني التوفيق والسداد في قولي وعملي.

الجسارة صرامة القلب على الأهوال

أن يعمل الإنسان ما عليه فعله رغم المخاوف، ورغم النتائج المترتبة على أفعاله والتي قد تحوي على بعض المخاطر على مصالحه. تتجلى جسارة الإنسان بقول وفعل ما لا يعجب الكثير لكن من منطلق الأمانة والحرص على فعل الشيء الصحيح.

قد يجد الجسور معارضة شديدة لما يقوم به ولكنه يتمسك بمواقفه لظنه ويقينه بصحتها وموافقتها للحق والعدل، أن تجابه كل الضغوط في سبيل إحقاق الحق والالتزام الأخلاقي أمام الحياة والغير.

الجسارة أن تفي للحق رغم المخاطر، وأن تنصاع له على حساب مصالحك ومصالح الأقربين، وتشعر بالرضا في الوقوف ضد كل من يتلاعب بحقوق الغير وتتحمل المشاكل التي قد يلحقها بك أهل الشر وتدافع الضغائن بطيب خاطر ما دمت في الصراط المستقيم.

ستنام أعين الجبناء إذا انخفض عدد الشجعان في الحياة.

والتاريخ يحكي عن الأبطال وأيضاً عن الخونة والجبناء، وفي المستقبل سوف تندم على الأمور الذي لم تفعلها بدافع الخوف.

وأنت لو أردت أن تعيش مثلما يعش القطيع من حولك لاتخذت من الجبن صفة ملازمة لك في كل أمورك.

يقول الجاحظ في الجسور: المقدم على المكاره والمهالك عند الحاجة إلى ذلك، وثابت الجأش عند المخاوف مع الاستهانة بالموت.

إن ثبات القلب في المدلهمات يجلب الخير في كل حال ولا يسلم

الجبان من المكاره مهما تحاشاها.

وغاية الثبات لخصها الله تعالى في كتابه الحكيم:

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ}.

اللهم مكني بحبك فمن أحببته كان محبوباً عندك واصرف عني الخوف إلا منك.

رباطة الجأش في المواقف الصعبة

لـن تسـتطيع البقـاء في القمـة إذا كنـت غـير مرتـاح للتعامـل مـع الظـروف الضاغطـة والصعبـة، في الحقيقـة أن القـدرة عـلى البقـاء هادئـاً وأنـت تحـت النـار والأمـواج ميـزة لا يتمتـع بهـا إلا النخبـة مـن البـشر. يمكنـك أن تتعلـم عشـق الضغوطـات التـي تقـودك بدورهـا إلى أن تصبـح أكـثر مهـارة وقـدرة مـما أنـت عليـه الآن، يمكنـك ذلـك إذا أدركـت أن الـدروب الشـاقة هـي الطريـق الوحيـد للتطـور والتحسـن.

رباطـة الجـأش: هـدوء النَّفـس وثبـات القلـب، سـيطرة الشَّـخص التامّـة عـلى قـواه العقليـة أو قدراتـه الحسِّـيَّة أو مشـاعره أو سـلوكه وتصرّفاتــه.

والجَأْش: النفْس أَو القلب.

ادارة الضغـوط سـهل جـداً إذا قمـت بالتركيـز عـلى الثـمار التـي سـوف تجنيهـا، وركـزت فقـط عـلى نجاحـك أنـت، فـلا تؤثـر عـلى همتـك نجاحـات وإخفاقـات الآخريـن.

أكـبر عائـق أمـام نجاحـك وتحسـنك هـو تركيـزك عـلى نجاحـات وإخفاقـات الآخريـن وعمـل مقارنـات ومقاربـات.

المتسـابقون في ماراثونـات الجـري لا يسـمحون لأنفسـهم النظـر إلى مـا يحققـه الآخريـن أثنـاء المسـابقة، هـم فقـط يبذلـوا جهدهـم بأقـصى مـا لديهـم مـن قـدرة ويتركـون الباقـي.

أصحـاب الأداء العـالي لا يسـمحون لأنفسـهم أن تنحـرف في مسـار المنافسـة والتأثـر بالظـروف الخارجيـة، يركـزون عـلى اللحظـة الراهنـة

وما تتطلب، رباطة الجأش في المواقف الصعبة تجعلنا نستفيد منها على أكمل وجه، الاهتزاز والاضطراب يضعنا في ورطات وأزمات متتالية، إذا لم تتحكم بنفسك في الظروف المربكة ستجرك المواقف إلى سلسلة متلاحقة من الاخفاقات.

ركز على ما أنت قادر على التحكم به واترك الباقي.

عندما تنحرف الأشياء تخلص من العلائق وصوب نظرك نحو الأمور التي تحت سيطرتك ولا ترتجف وتجعل الظروف تقذفك حيثما شاءت.

اللهم ما قدرتني عليه من الفعل والقول فارزقني فيه السداد وحسن التأني والصدق.

تَشَبَّث بأحلامك

تتحرك إرادتك إذا لم يكن لك هدف صعب المنال تريد تحقيقه، إن التركيز على غاية جليلة بعيدة المدى تمنحك الدافعية لامتلاك الأدوات والمضي بالدروب الموصلة لها، تستيقن أن الهدف البعيد المدى لا يمكن تحقيقه إلا من خلال انجازات يومية صغيرة.

قد تعمل سنين وسنين وتجتهد لتصل بعد التعب لغايتك، وخلال رحلة التحقيق هذه سوف تكتسب العديد من المهارات التي تؤهلك لاستحقاق تلك الغاية، فأعوام الدراسة التي تقضيها في فصول الجامعة تمنحك الكثير حتى تحصل في النهاية على درجة البكالوريوس أو الماجستير.

والقيمة الحقيقية لتلك الجهود ليست في تلك الورقة (الشهادة) التي تنالها في النهاية، ولكن القيمة الحقيقة في الخبرات والمعارف التي اكتسبتها وجعلت منك إنسان أفضل وأنضج وقادر على مواجهة تحديات الحياة باتزان وحصافة.

أمامك الهدف والمعوقات والأدوات وذاتك، تمضي وكل يوم تتعلم شيء جديد في رحلة انجازك، تتعلم كيف تتجاوز العقبات وكيف تستخدم الأدوات وكيف تأقلم ذاتك لتصبح جدير بالهدف الذي تسعى إليه.

تقول في ذلك د. إيمان المعلمي: «إياك أن يُفقِدك العالم ملامحك، صوتك الأصيل، نبضك الصادِق، رؤيتك الشفيفة، إياك أن يسرق منك حُلمك الذي لم يبرح فؤادك، أو أن يُنسِيك هدفك الحقيقي،

وغايتك التي خُلِقت لأجلها، وضَع نَصب عينيك:
في رحلـة العُمـر والأيـام مُسرعـةٌ لا تنـسَ مـن أنـت، أو مـا وجهـة السـفرِ!»

فالعيـش مـن غـير أحـلام وغايـة يجعـل الحيـاة أشـبه بالسـجن الضيـق ويجعـل الـروح تتـذوق المـوت مبكـراً.

وبلا حلم يفقد الإنسان السبب الذي يعيش من أجله.

رب أعـوذ بـك أن أفتقـر في غنـاك أو أضـل في هـداك، أو أذل في عـزِّك، أو أُضـام في سـلطانك، أو أُضطهـد والأمـر إليـك.

اعْتَنِ باهتماماتك

اليوم أصبحت حياة الواحد منا متكدسة بالعديد من المهام والشؤون والأعمال المطلوب إنجازها، مهام وظيفية، التزامات اجتماعية، واجبات منزلية، بريد إلكتروني متكدس، رسائل وتس بالمئات، أصدقاء ينتظرون وأرحام تشعر تجاههم بالتقصير، وفوق كل ذلك تريد أن تخصص وقت للارتقاء بذاتك وتعلم مهارات جديدة وتوسيع قاعدة الفهم من خلال قراءة الكتب أو الاستماع لمحاضرة.

إن الازدحام والاكتظاظ الذي تعاني منه حياتنا جعلنا مشتتين لا نستطيع أن نفي بحق كل ما علينا من مهام ومسؤوليات، ولم أرى بحياتي عامل مساعد على تنظيم الحياة وتطوير الذات مثل حسن إدارة الاهتمامات.

الاهتمام مسروق وأدوات كثيرة وجهات عديدة اليوم تبذل النفيس للاستحواذ عليه، ودورك هنا أن تحتفظ باهتمامك لتسلطه على الأمور الفارقة بحياتك، ركز على الأولويات المهمة بالنسبة لوجودك، ركز على عبادتك ووالديك وأطفالك وزوجك، ركز على ذاتك وطورها وركز على مصادر دخلك وأرحامك وأصدقائك المقربين.

لم أرى ناجحاً إلا وهو متحكم باهتمامه بشكل منظم.

والعناية بالاهتمام يعني التركيز على الأمور التي تستحق، ومع الوقت سوف تدرك أن الأمور التي تهتم بها سوف تؤثر على ذاتك وحياتك، واهتمامك بالأمور التي تستحق وخاصة تلك الشؤون

التـــي تتعلــق بجوانـــب تطويــر ذاتــك ســوف تصنــع لــك مســتقبل أفضـل، ومـن هـذه الأمـور القـراءة – التدريـب – المحـاضرات – تعلـم مهـارات جديـدة- والعبـادات وعمـل الصالحـات.

اللهــم إني أعــوذ بــك مــن العجــز والكســل والجــبن والهــرم والبخــل وأعــوذ بــك شــتات الهــم اللهــم أهــدني وســددني.

احتفل بالإنجازات الصغيرة

إذا حققت إنجازاً ولو صغيراً كافئ نفسك لتطعمها مذاق الانتصار اللذيذ، وليس بالضرورة أن تكون المكافأة مكلفة، قد يكون كوب قهوة أو تناول وجبة لذيذة. المكافآت تحفز النفس على تحقيق المزيد من الانجازات بل أكثر من ذلك، تصنع لك عادة تحقيق الإنجازات وأحياناً إدمانها.

الاحتفال البسيط بالإنجاز أكبر من مجرد تحقيق شعور جميل، إنه يعطي حافز مستقبلي لبناء عادة الإنجاز وتعزيز الثقة بالنفس وتأكيد استحقاقية النجاح وتحفيز الذات للاستمرارية بتقديم مستوى أفضل وتحقيق نتائج أعلى.

بذل الجهد مطلوب والنخبة دوماً يبذلون جهد مضاعف عن غيرهم ويعانوا كثيراً لإتقان ما يريدون، ويتجرعون ويلات الإخفاق المتكرر، ويتحملون كل ذلك رغبةً في الفوز والتفوق. يتطلب الأمر شجاعة وشجاعة فائقة تدفعك للمضي قدما دون تراجع وتجرع المواقف المريرة حتى تصل للمستوى الذي تريده.

لذلك إذا حققت هدفاً أو تركت عادة سيئة احتفل بذاتك.

يا رب.. وأنتَ الجميلُ الذي خلقْتَني جميلاً، وأردتَ لي أن أكونَ كما خلقْتَني؛ أبقِني على فطرتكَ بعيداً عن تشويه ذاتي.

أعد ولادة ذاتك

من الصعب الوصول للقمة ولكن البقاء بها أصعب، أبرز تحدي واجهته بعد نشري لكتابي الثالث (ميزة تنافسية شخصية) هو الاستمرارية في تقديم كتاب لاحق بنفس الجودة وأفضل، وفكرت في الالتحاق بدورة تدريبية عن التأليف، وفعلاً كان لها تأثير السحر بالنسبة لي، تعلمت تقنيات جديرة الاستخدام. وتعلمت أن الموهبة تموت إذا أحس الإنسان بالاكتفاء ورضى بمستواه.

إن الشعور بالحاجة إلى التحسن وبذل جهد في ذلك كفيل بأن يعيد ولادة الإنسان من جديد، فالإنسان عندما يقرر أن يتحسن ويتغير إلى الأفضل وكأنه يجعلها تخضع إلى عملية ولادة جديدة، يتخلص بها من علائق ذاته القديمة والغير نافعة، ويضيف لذاته قدرات ومهارات تجدد عهده بالنجاح.

الصعوبة ليس في تحقيق انجاز عظيم في الحياة، ولكن في الاستمرارية في تقديم انجاز تلو الإنجاز، وهذا التحدي يتطلب إخضاع النفس لعملية تطوير وتعليم مستمرة لا تتوقف. وخير نموذج للتطور المستمر نراه ماثلاً بشخصية الدكتور طارق السويدان، الذي يقدم في كل اطروحاته معرفة جديدة متناسبة مع الوضع، لم يركن إلى العلم الذي كسبه سابقاً، والمتابع له سوف يدرك ما أعنيه.

وأتذكر أنه طلب مني تقديم دورة في مجال تخصصي ومن ضمن المشاركين في الدورة متخصصة ذكية وقد حضرت لي دورة سابقة، شكل حضورها تحدي كبير لي خاصة أنها تفضلت بالسؤال عن

المحتوى هل هو مكرر أو حديث؟

تجرأت وقلت محتوى جديد كلياً.

هـذا الجـواب كلفنـي الكثـير مـن الجهـد والوقـت للتحضـير للـدورة الجديـدة التـي تتطلـب منـي أن أقـدم العلـم بمحتـوى جديـد، والحمد للـه عنـد الانتهـاء مـن الـدورة سـألتها هـل هنـاك تكـرر مـع محتـوى الـدورة السـابق؟ أجابـت بـلا.

الاسـتمرار بتجديـد الـذات والمعرفـة والمهـارات ليـس هينـاً ولكنـه قادر عـلى المـدى البعيـد عـلى صناعـة شـخصية متفوقـة مواكبـة للوقـت ومتغـيرة معـه.

يـا رب.. وكُل نَفَـسٍ يُقرِبنـي إليـك.. وكل صبـاحٍ أسـتفتِحُ فيـه بذكـرك؛ امنحنـي القُـوةَ أنْ لا تتعـثَّرَ خُطـايَ في مسـيري إليـكَ.

اعرف ذاتك أكثر

بداية الحكمة أن تعرف نفسك ومن المعروف أن فهم الإنسان لنفسه يقيه من شر الصراع الداخلي ويمنحه قدرة أفضل على اتخاذ قرارات صائبة وأيضاً يصبح أكثر قدرة على ضبط ذاته وإدارة إرادته ومقاوماً للإغراءات، أيضاً يصبح قادراً على فهم الآخرين وتقبلهم على ما هم عليه.

ولتعرف ذاتك أنصحك أن تفعل مقابلة مع نفسك، تخيل وكأنك غيرك وضع أسئلة لنفسك وابحث عن إجابات، ضع أسئلة صعبة تشمل جميع جوانب ذاتك تظن أنها سوف تساعدك على تحسين مستوى معرفتك بذاتك.

ما نقاط قوتي؟ ما نقاط ضعفي؟ هل ممكن أن أصف نفسي بثلاث كلمات وبإيجاز؟

ما السمات والقدرات التي يجب عليّ أن امتلك مثلها؟

ما هي منطقتي العمياء؟ ما أهم المهارات التي يجب عليّ أن اكتسبها؟ (اذكر مهارتين على الأقل يجب أن تكتسبها خلال كل عام).

أهم خبراتي التي اكتسبتها في الحياة؟ في أي الجوانب المهمة في الحياة يحتاجني الناس؟

إن الإنسان الذي لا يعرف نفسه لن يستطيع تقديم نفسه للعالم.

والتفكير بمستوى أعلى من مستواك الحالي وسيلة ثانية لمعرفة الذات، وهذه الوسيلة تقتضي أن تتلبس عقل شخصية انسان أعلى

منك في المستوى المهني أو الفكري أو المعرفي، واجعله يجري معك مقابلة ويضع لك أسئلة متعددة وأنت تجيب.

من الغريب أن قليل من الناس يعرفون ذواتهم بالشكل الصحيح، وكثيراً في المقابلات الوظيفية عندما نسأل المتقدمين عما هي نقاط قوتهم أو ضعفهم يتلعثمون بالإجابة ولا يقدمون إجابات واضحة وكأن الأمر لا يعنيهم. ومن البديهي أن الإنسان الذي لا يفهم نفسه لا يمكنه عرض ذاته على الآخرين ولا تسويق قدراته ومهاراته.

من لا يفهم نفسه جيداً لن يستطيع أن يمتلك إرادة حرة.

اللهم إنَّا نسألك تمام العافية، وجميل اللُّطف، وحسن العاقبة.

إدراك المعنى

نفرق نحن المسلمين عن غيرنا أن لحياتنا معنى نشعره مع كل ممارسة أو نشاط صغير كان أو كبير، فالمعنى الذي يتمثل لنا في كل فعل هو الأجر الذي سنناله ورضا الله الذي سوف نجنيه. المعنى سوف يمنحك استعلاء على اللحظة الحالية لتجاوز الوضع الراهن وتتطلع للمستقبل، أحد الشباب قام بتصوير عدد كبير من الكتب ورفعها لمواقع ليقرأها الناس ويحصل هو على الشهرة، دخل أحد الأشخاص وشتمه، قام بحذف جميع الكتب وطلب من المتابعين له في الفيس بوك أن يأخذوا بحقه من هذا المعتوه حسب وصفه، المسلم المخلص لا يقع بمثل هذه الأخطاء فنحن ننشر الخير ليستفيد الناس ولنكسب الأجر ونفوز برضا الله عنا وليس طلباً للشهرة وثناء الناس.

أن توجد معنى في حياتك لكل تصرف تقوم به يعني أن تحمي نفسك من اليأس وتزود روحك بطاقة تعينك على الاستمرار في العطاء والمثابرة والعيش بما يليق بطموحك، المعنى يجعلك تتجاوز الأزمات التي تعصف بك (وما أكثرها في الوقت المعاصر). المعنى يجعلك تسمو وتعلو على الظروف الصعبة التي تدمر إرادتك وترديك محبطاً. الحياة بلا معنى تصبح سجن ضيق لا يتسع للأحلام.

كيف تصنع معنى لحياتك:

١.اربط حياتك بغاية جميلة: ولا غاية أجمل من رضا الله عنا.

٢.استشعر مسئوليتك في الحياة تجاه الآخرين: أنت مطالب بالإحسان ولو أساء الناس لك فأنت بذلك تفوز باحترامك لنفسك واحترام الناس لك ورضا الله عنك.
٣.اعتاد على التحليق بخيالك بعيداً نحو الغايات التي تريدها، لا تضيق على نفسك بضيق ظروفك الحالية، ثق بأملك في الله ولا تكن رهينة لواقعك الكئيب.
٤.اعتزل العالم بين كل فترة والأخرى. العزلة مفيدة لإعادة ترميم الذات والتركيز على الأمور المهمة في الحياة، الفوضى التي بحياتنا اليوم حرمتنا من فضيلة الترتيب الذاتي. والتشويش الذي يحدث حولنا يأكل من أرواحنا.
باسمك اللهم الأعظم أسألك رضوانك الأكبر.

الحرية محرك الإرادة

لم يخلقنا الله أحراراً بل خلقنا لنكن أحرارا

الحرية المحور الرئيسي الذي تدور في فلكه معاني الإرادة والجدية في الحياة، لا يمكن لمن فقد حريته أن يكون صاحب إرادة حرة. إن تمثيل الإنسان لذاته يجعله مسؤولاً أمام نفسه وقراراته وهويته وأهدافه.

عندما تمنح الانسان حريته يستشعر المسؤولية الملقاة على عاتقه ويتصرف وفقاً لهذه المسؤولية ومراعاة لحق كل شيء عليه. وأنت بذلك تمنح الإنسان تقديره لذاته واحترامه لها، وتضعه أمام نفسه للمواجهة والمحاسبة الذاتية، فيصبح ملتزماً أمام ما عليه ومسئولاً عن عواقب ما يفعله.

لا شيء يدمر الإنسان مثل أن تسلبه حريته، وإذا فقد الإنسان حريته تعطلت إرادته وتهمش دوره في الحياة. والحرية لا تعني التفلت من المسئوليات وضوابط الأخلاق، بقدر ما تعني أن يفعل ويقول الإنسان ما لا يضر بأدب.

من حق كل إنسان أن يقول ما يريد، ويعيش كما يريد لكن بشرط ألا يضر بما يفعله ويقوله الآخرين. من حق كل انسان أن يتناول الطعام الذي يشتهيه، ويلبس ما يعجبه، ويسكن في مكان يليق به ويعمل العمل المناسب لقدراته وإمكانياته وهباته الذاتية.

للإنسان الحق أن يسافر متى يشاء ويتعامل مع من يشاء، ويسمع

لمن يشاء، ويقرأ ما يشاء ويسافر متى يشاء، للمسلم الحق أن يتمتع بما يشاء، بما يؤنسه، ويراعي ذوقه. للمسلم الحق أن يلهو، ويشاهد، ويسمر، ويشارك فيما يختار، ويطمئن إليه.

الحرية أن تعيش الحياة التي تليق بكرامتك وسعادتك وطموحك بعزة دون ذل وهوان.

للمرأة حق في أن تختار شريك حياتها ومن حق ابنتك أو ابنك أن يختارا التخصص الجامعي الذي يريدانه.

نصيحة للشباب لا تتنازلوا عن حريتكم مهما كان الثمن، الله ضمن لكم الحرية وضمنها لكل إنسان حتى على مستوى الدين الذي أرسله لعباده (لا إكراه في الدين - مَن شَاءَ فَلْيُؤْمِن وَمَن شَاءَ فَلْيَكْفُرْ).

اللهم أوزعني أشكر نعمائك وتولى أمري ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين ولا أقل من ذلك.

التحكم بالمزاج

المزاج يعبر عن الحالة الراهنة لنفسيتك، هل تتسم بالرضا والراحة والانبساط أو الضيق والبؤس والانقباض، وغالباً تؤثر أحداث الحياة الطارئة على حالة الإنسان ومزاجه، فلو حدث شيء جميل - بوجهة نظرك - سوف تنبسط وينشرح مزاجك ولو حصل حدث سيء - كذلك من وجهة نظرك - سوف يتبدل حالك إلى الضيق والانزعاج.

والإنسان الحر هو الذي يستطيع التحكم بمزاجه ولا يدع الظروف تتلاطم به كما تشاء.

وبكل تأكيد أن هناك صفات شخصية تؤثر على الإنسان وعلى مزاجه، فهناك من يرتاح عندما يكون وحيداً، وهناك من يكون أكثر راحة بالانخراط مع الناس ومشاركتهم مناسباتهم، هناك من يحب الغرق في التفاصيل الصغيرة وهناك من يفضل الأفكار الكبيرة. هناك من ينتشي عندما يمسك بكتاب ويبدأ الغوص في أسباره، وهناك من يرتاح أكثر برفقة صديق والثرثرة الطويلة.

فمن كان متطبع على التشاؤم يرى في كل حدث مصيبة وسوء، وعلى عكسه المتفائل فإنه يترجم كل ما يحدث له في الحياة بنظرة خيرة منشرحة.

ومتقلب المزاج هو إنسان يتأثر تأثر شديد بالأحداث الخارجية وكلام وتفسيرات الناس الذي حوله، فكلمة تأخذه إلى أقصى اليمين ووشاية تأخذه إلى أقصى الشمال وذلك بسبب عدم امتلاكه

لمعايير يحتكم إليها وافتقاره لملكة التحليل.

يجب على المرء منا أن يمتلك إرادة قوية في مراغمة ومدافعة المزاج المعكر وألا يستسلم له ويحاول أن يفكر بجدية بمسببات هذا التعكر وعدم الصفاء، وغالباً سيجد أسباباً تافهة تقف خلف هذا المزاج الغير مريح.

وإني لأشفق على الإنسان الذي تؤثر عليه كلمات الناس عليه، في حالة الثناء والذم، والأحرى بالإنسان أن يعرف نفسه جيداً وألا يتأثر بثناء الناس وذمهم، فكل إنسان يقول رأيه بناءً على معطيات لديه قد تكون معلومات خاطئة أو معرفة ناقصة.

إن جزء كبير من فاعلية ونشاط الإنسان في الحياة يصنعه المزاج المنشرح الراضي المتفائل.

اللهم هيئ لي في دربي الرشاد والرفقة الصالحة، والقبول في العمل، والإخلاص في النيات إنك على كل شيء قدير.

روح المرح

من الفهم الخاطئ المنتشر في الأوساط المتدينة، ارتباط المرح والمزاح بالهزل وضعف التدين وضعف الشعور بالمسئولية والالتزام وقلة الجدية، وارتباط العبوس والتهجم بالجدية والالتزام وقوة الإرادة.

من قال ذلك؟

لا توجد أي علاقة بين العبوس والتجهم والجدية، فالعبوس يعبر عن وضع نفسي غير مريح أو عن اكتئاب أو قلق أو خوف، لو أنت مكتئب ابتعد عن الناس، ولا تنقل لهم عبوسك، وكما روى الكثير من رواة الحديث عن النبي كان بساماً وقال أحدهم ما رأيت أكثر تبسماً من رسول الله.

المرح يمنحك طاقة لتحمل ما لا يطاق.

المرح سلاح من أسلحة الروح في نضالها من أجل البقاء أو المحافظة على الذات، ومن المعروف أن المرح يستطيع أن يزود المرء بالانعزال عن أي موقف وبالقدرة على أن يعلو فوقه.

بهذه الكلمات وصف فيكتور هوجو السلاح الذي يستخدمه السجناء للتخلص من معاناة السجون.

المرح نعم المرح

والمرح يختلف كثيراً عن الإسفاف والابتذال والتمتع الرخيص، إنه سلوك ناقد من الروح على أحداث الواقع والسخرية منها.

حوادث عديدة أثبتت أن الإنسان قادر على تجاوز أي صعوبات يمر بها، وأنه يمكنه تحقيق سكينته الروحية وقمع تهيجه،

وبمقـدوره أيضـاً أن يحافـظ عـلى حريتـه الروحيـة بـل وينميهـا حتـى في أعتـى الظـروف وأقـسى أنـواع الضغـوط النفسـية والماديـة.
والمـرء عـلى عـدة مسـتويات قـادر عـلى أن يختـار اتجاهـه ومواقفـه إزاء ظـروف معينـة بطريقـة تعينـه عـلى الاسـتمرار أو تقـوده للانهيـار ويخضـع للقـوى التـي تسـلبه قـوام ذاتـه وحياتـه.
لذا امرحوا أثابكم الله

يـارب أجعـل لنـا مـن كل هـم فرجـا ومـن كل حـزن فرحـا ومـن كل ضيـق سـعة واجعـل أجمـل أيامنـا يـوم نلقـاك

عابر حياة
(المحطة الأخيرة)

استيقظت اليوم على خبر وفاة أحدهم، كان شاباً في مقتبل العمر بصحة وافرة وفجأة امتلك أسباب الرحيل، وشعرت أن الإنسان يحتاج إلى تأكيدات يومية تثبت له زوال هذه الحياة، وتثبت لنا حقيقة وجودنا المؤقت على هذا المسار الزمني الطويل كما أظن. غداً أموت ومالي أنكر هذه الحقيقة بكل ما أوتيت من حياة رغم يقين نفسي بها، نغرق في دوامة مفرغة من المشاغل التي تجعل عقولنا تذهل عن حقيقة الحياة التي نعيش فيها. بداية الحكمة أن يعرف الأنسان حقيقته وتنتهي الحكمة على أعتاب الآخرة، وأي حكمة لدى من لا يظن حتى ظناً أن لهذه الحياة وما فيها صانع وأن لهذه الحياة المليئة بالظلم فصل آخر توضع فيه الموازين بالقسط ويجازى كل إنسان بما عمل.

ما الذي يجعل حياتنا أفضل؟ أليس يقيننا بأنها زائلة! أليس إيماننا بأن هناك رب سوف يحاسب ويقاضي ويعدل في حكمه! وله القوة المطلقة على كل شيء وهو فوق كل ذلك عليم خبير بأدق التفاصيل وأصغرها، أليس وجود هذا الإله رادع لكل جبار وطاغية؟ ماذا لو وجد هذا الإله العظيم القوي في قلوب كل الناس واستشعروا أنه سوف يحاسبهم على ما فعلوه؟ هل ستكون تصرفاتهم مشينة كما هي الآن؟

لو تمكن الخوف من الله في قلوب الجبابرة لما رأينا ظلماً متفشي،

لكن عندما يستشعر الإنسان عظمته وتميزه عن غيره من الناس تبزغ الشرور في قلبه ولهذا كان داء الكبر من أقبح الأمراض التي تجعل ذات الإنسان تتضخم وتأخذ حجم لا يتناسب معها، فيرى الإنسان نفسه كبيراً إلى الحد الذي يدفعه لسحق غيره.

والكبر داء ينشئه الجهل كما ينشئ كل نوازع الشر، فلو يعلم الإنسان المتكبر حقيقة إنسانيته ومكامن الضعف فيها لما تكبر وتجبر وطغى وبغى ونشر الشر والفسق في أرجائها وسحق الضعيف، لذا كان العلم السمة البارزة لآدم كما أكد بذلك الله للملائكة في قصة الخلق القرآنية، فبالعلم يمكنه أن يتغلب على كل نوازع الشر.

لو علم الإنسان أنه عابر وزائل مع كل ما يجمعه ويملكه سيكون حاله أفضل مما هو عليه الآن، وسوف يصنع لنفسه إرادة حية نحو الخير ويمنع نفسه عن مواطئ الشر ويصبح أكثر صلاحاً وراحة.

يا رب يا من لا يشبهك شيء اصرف عني ضر كل شيء وسهل لي وبارك لي في كل خطوة تقودني إليك.

انتهت رحلتنا في كوكب الإرادة

نلقاكم في رحلة جديدة

للتواصل مع الكاتب عبر الفيس بوك واللينكد إن

Moh'd Ademi

إيميل: Ademilook@gmail.com